ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов

мультиварка

блюда для диабетиков

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В мультиварке можно легко и просто приготовить вкусные блюда с повышенным содержанием полезных веществ и низким содержанием жиров из самых разных продуктов (мяса, рыбы, овощей, фруктов и др.). Предлагаем кулинарные рецепты первых и вторых блюд, гарниров, а также выпечки и десертов для диабетиков.

- Мультиварка. Блюда для диабетиков
  - Первые блюда
    - Борщ с говядиной
    - Борщ с говядиной и квашеной капустой
    - Борщ с грибами
    - Щи с говядиной, шпинатом и яйцом
    - Суп с говядиной и помидорами
    - Борщ с черносливом и сушеными грибами
    - Щи с говядиной и листьями редиса
    - Суп с говядиной и брюссельской капустой
    - Суп с куриной грудкой
    - Зеленый борщ с щавелем
    - Суп с говядиной
    - Суп с куриными ножками
    - Суп с курицей и рисом
    - Суп с говядиной и кабачком
    - Грибной суп
    - Суп с рыбными фрикадельками
    - Суп с креветками
    - Суп с мидиями
    - Суп с помидорами
    - Рассольник с хеком и перловкой
    - Рассольникс крабовыми палочками
    - Суп сырный с шампиньонами
    - Суп с клецками
  - Овощные блюда
    - Овощи, тушенные с фасолью
    - Овощное соте
    - Овощи на пару
    - Овощи с сыром
    - Овощное рагу по-сицилийски
    - Капустная запеканка
    - Овощное рагу по-деревенски
    - Запеканка с брокколи

- Капуста с кабачками
- Тушеный кабачок
- Цветная капуста в сухарях
- Рагу из цветной капусты
- Кабачки в сливочном соусе
- Кабачки, тушенные с цветной капустой
- Кабачок по-фински
- Омлет с кабачком и творогом
- Омлет с кабачком
- Кабачковые оладьи
- Цукини в кляре
- Баклажаны, тушенные с кориандром
- Крем для пасты из цукини и петрушки
- Рулетики из баклажанов
- Рулетыиз баклажанов с орехами
- Свекла, тушенная со сметаной
- Свекла, тушенная с морковью
- Тушеные баклажаны
- Свекла с яблоком

○ Блюда из птицы
- Курица с овощами
- Индейка с кабачками
- Тушеная курица с картофелем
- Курица с фасолью
- Курица со стручковой фасолью
- Индейка с грибами в сливочном соусе
- Курица с яблоками
- Индейка с грибами и болгарским перцем
- Курица, тушенная с баклажанами и сладким перцем
- Индейка с перловой кашей
- Куриные ножки с яблоками
- Курица с корицей
- Гусь в мультиварке
- Курица с кукурузой в томатном соусе
- Рубленые куриные котлеты с овощами
- Курица в кисло-сладком соусе
- Курица под яблочно-сливовым соусом
- Курица, тушенная в томатном соусе с корицей
- Куриные ножки с болгарским перцем, тушенные в сметане

○ Блюда из рыбы
- Судак фаршированный
- Форель в апельсиновом соусе

- Рыба под овощами
- Треска под грибным соусом
- Рыба с грибами
- Филе палтуса со сметаной
- Рыба по-корейски
- Рыба под «шубой»
- Морской язык с луком
- Рыба с помидорами
- Рыба, запеченная с капустой
- Голубцы с судаком
- Рыба, тушенная в молоке
- Треска под овощами
- Филе красной рыбы с овощами
- Красная рыба со сладким перцем
- Рыба с белокочанной капустой
- Кижуч с апельсином под сыром
- Рыба с овощами под сырной «шапкой»
- Морской окунь с рисом
- Рыбные котлеты
- Треска с луком-шалотом

○ Блюда из круп и бобовых
- Каша овсяная с пшеничными отрубями
- Молочная рисовая каша
- Пшенная каша с шампиньонами
- Кукурузная каша
- Фасоль, запеченная с яйцами
- Молочная гречневая каша
- Пшенная каша с помидором
- Фасоль с луком
- Горох с помидором и фасолью
- Фасоль с брынзой

○ Выпечка
- Банановый кекс
- Кекс «Банановый рай»
- Кекс «Минутка»
- Кекс морковный
- Кекс «Финиковый»
- Кекс «Клюква»
- Пирог «Мимоза»
- Пирог «Необычный»
- Кекс «Дженнифер»
- Оливковый пирог
- Пирог «Незабудка»
- Пирог «Яблочко»

- Пирог «Рококо»
- Кекс «Мармеладный»
- Творожный пирог

Мультиварка. Блюда для диабетиков
Составитель Сергей Павлович Кашин

Первые блюда

Борщ с говядиной

Ингредиенты: 500 г нежирной говяжьей грудинки, 300 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, по 2 свеклы, моркови, по 1 головке репчатого лука, лавровому листу, по 1 столовой ложке томатной пасты, лимонного сока, растительного масла, соль, 2 л воды.

Способ приготовления: Мясо вымойте, нарежьте порционными кусочками.

Капусту тонко нашинкуйте. Овощи вымойте и очистите. Картофель и морковь нарежьте небольшими дольками, лук мелко порубите. Свеклу натрите на мелкой терке. В чашу мультиварки влейте масло, выложите лук, тушите 3 мин. в режиме «Тушение», добавьте морковь и свеклу, влейте лимонный сок и тушите еще 5 мин., затем введите томатную пасту и продолжайте готовить в этом режиме 5 мин. Далее выложите мясо, капусту и картофель, влейте воду, добавьте лавровый лист и соль. Установите режим «Суп» и готовьте 30–40 мин.

Борщ с говядиной и квашеной капустой

Ингредиенты: 450 г филе нежирной говядины, 400 г квашеной капусты, 3 клубня картофеля, по 2 головки репчатого лука, зубчика чеснока, по 1 свекле, моркови, болгарскому перцу, лавровому листу, по 1 столовой ложке томатной пасты, растительного масла, соль, 2 л воды.

Способ приготовления: Мясо вымойте и нарежьте порционными кусочками.

Овощи вымойте и очистите. Картофель нарежьте небольшими дольками, лук, чеснок, перец мелко порубите. Морковь и свеклу натрите на мелкой терке.

В чашу мультиварки влейте масло, положите лук, чеснок, перец и потушите 3 мин. в режиме «Тушение», добавьте морковь и свеклу, тушите еще 5 мин., введите томатную пасту и продолжайте готовить в этом режиме 5 мин. Далее выложите мясо, капусту, картофель, влейте воду, добавьте лавровый лист и соль. Установите режим «Суп» и готовьте борщ 30–40 мин.

Борщ с грибами

Ингредиенты: 100 г консервированных грибов, 4 клубня картофеля, по 1 свекле, головке репчатого лука, помидору, моркови, болгарскому перцу, 50 г ржаных сухариков, соль, 900 мл воды.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Лук, перец и помидор мелко порубите, картофель нарежьте дольками, морковь и свеклу натрите на крупной терке. В чашу мультиварки выложите все ингредиенты, кроме сухариков, залейте водой и варите борщ в режиме «Суп» 30–40 мин. Разлейте борщ по тарелкам, украсьте сухариками.

Щи с говядиной, шпинатом и яйцом

Ингредиенты: 200 г нежирной говядины, по 100 г отварного шпината, щавеля, по 2 сваренных вкрутую яйца, лавровых листа, по 1 головке репчатого лука, моркови, корню петрушки, пучку зелени, 1 столовая ложка сметаны, молотый черный перец, соль, 1,5–2 л воды.

Способ приготовления: Мясо вымойте, нарежьте порционными кусочками, выложите в чашу мультиварки, установите режим «Суп» и варите 40 мин. до готовности мяса, сняв пенку после закипания воды. Овощи и зелень вымойте и очистите. Лук, морковь, корень петрушки, щавель и зелень мелко порубите, шпинат пропустите через мясорубку. Выложите все в чашу мультиварки, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист и готовьте щи в режиме «Суп» 20–30 мин.

Готовые щи разлейте по тарелкам, добавьте немного сметаны и дольку яйца.

Суп с говядиной и помидорами

Ингредиенты: 250 г отварной нежирной говядины, 200 г белокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 4 помидора, по 3 морковки, клубня картофеля, болгарских перца, 700 мл мясного бульона, соль.

Способ приготовления: Мясо нарежьте небольшими кусочками. Овощи вымойте и очистите. Картофель нарежьте брусочками, перец – полосками, морковь – кружочками, помидоры – дольками, капусту тонко нашинкуйте. Сложите все в чашу мультиварки, посолите, залейте бульоном, установите режим «Суп» и варите 30–40 мин. до готовности капусты и картофеля.

Борщ с черносливом и сушеными грибами

Ингредиенты: 3 клубня картофеля, по 2 свеклы, головки репчатого лука, помидора, морковки, болгарских перца, 100 г сушеных грибов, 50 г чернослива, соль, 900 мл воды.

Способ приготовления: Чернослив вымойте, залейте теплой водой на 20 мин., затем мелко нарежьте. Грибы вымойте, залейте водой, оставьте набухать на 3–4 ч., затем переложите в чашу мультиварки, залейте водой и отварите в режиме «Тушение» 30 мин. Овощи вымойте и очистите.

Лук, перец и помидоры мелко порубите, картофель нарежьте дольками, морковь и свеклу натрите на крупной терке. В чашу мультиварки выложите все ингредиенты и варите борщ в режиме «Суп» 30 мин.

Щи с говядиной и листьями редиса

Ингредиенты: 200 г нежирной говядины, по 100 г молодых листьев редиса, щавеля, по 2 болгарских перца, лавровых листа, по 1 головке репчатого лука, пучку зелени, 1 столовая ложка сметаны, молотый черный перец, соль, 1,5–2 л воды.

Способ приготовления: Мясо вымойте, нарежьте порционными кусочками, выложите в чашу мультиварки, установите режим «Суп» и варите 40 мин. до готовности мяса, сняв пенку после закипания воды. Овощи и зелень вымойте и очистите. Лук, перец, щавель и зелень мелко нарежьте. Выложите все в чашу мультиварки, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист и готовьте щи в режиме «Суп» 20–30 мин.

Готовые щи разлейте по тарелкам, добавьте немного сметаны.

Суп с говядиной и брюссельской капустой

Ингредиенты: 300 г отварной нежирной говядины, по 100 г отварного шпината, брюссельской и цветной капусты, 50 г консервированной фасоли, по 2 морковки, клубня картофеля, болгарских перца, 700 мл мясного бульона, 1 столовая ложка растительного масла, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления: Мясо нарежьте небольшими кусочками. Овощи вымойте и очистите. Картофель нарежьте брусочками, перец – полосками, морковь – кружочками, цветную капусту разберите на соцветия, брюссельскую – разрежьте на четвертинки, шпинат пропустите через мясорубку. Выложите морковь, шпинат, брюссельскую и цветную капусты в чашу мультиварки, посолите, влейте немного бульона и масло, установите режим «Тушение» на 15–20 мин. Добавьте оставшиеся ингредиенты, влейте бульон и установите режим «Суп» на 30 мин.

Суп с куриной грудкой

Ингредиенты: 300 г куриной грудки, по 3 морковки, головки репчатого лука, 2 клубня картофеля, 2 столовые ложки растительного масла, черный перец горошком, соль, 1–1,5 л воды.

Способ приготовления: Мясо вымойте, снимите кожу, нарежьте порционными кусочками. Овощи вымойте и очистите. Картофель нарежьте небольшими кубиками, лук – полукольцами, морковь – кружочками. В чашу мультиварки налейте масло, положите лук, морковь и установите режим «Тушение» на 5 мин. Затем добавьте оставшиеся ингредиенты, залейте водой и установите режим «Варка на пару» на 20 мин. После измените текущий режим на режим «Тушение» на 10 мин.

Зеленый борщ с щавелем

Ингредиенты: По 100 г отварной нежирной говядины, щавеля, 700 мл мясного нежирного бульона, 2 клубня картофеля, по 1 свекле, болгарскому перцу, морковке, головке репчатого лука, помидору, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Способ приготовления: Мясо нарежьте порционными кусочками. Овощи вымойте и очистите. Перец нарежьте полосками, картофель – дольками, лук мелко порубите, морковь и свеклу натрите на крупной терке.

В чашу мультиварки влейте масло и немного мясного бульона, положите свеклу, морковь, перец, лук, измельченный помидор и установите режим «Тушение» на 10 мин. Далее добавьте мясо, влейте бульон, посолите и варите борщ в режиме «Суп» 15 мин., после добавьте мелко нарезанный щавель, варите еще 5 мин.

Суп с говядиной

Ингредиенты: 200 г краснокочанной капусты, 150 г отварной нежирной говядины, 100 г консервированной кукурузы, по 3 морковки, головки лука-порея, клубня картофеля, болгарских перца, 1 кабачок, 700 мл мясного бульона, соль.

Способ приготовления: Мясо нарежьте небольшими кусочками. Овощи вымойте и очистите. Картофель нарежьте брусочками, перец полосками, лук мелко порубите, морковь и кабачок натрите на крупной терке, капусту тонко нашинкуйте. Выложите все в чашу мультиварки, посолите, залейте бульоном, установите режим «Суп» и варите 30–40 мин. до готовности капусты и картофеля.

Суп с куриными ножками

Ингредиенты: 400 г куриных ножек, 3 клубня картофеля, по 2 морковки, болгарских перца, головки красного лука, 2 столовые ложки растительного масла, черный перец горошком, соль, 1,5–2 л воды.

Способ приготовления: Ножки вымойте, снимите кожу. Овощи вымойте и очистите. Картофель нарежьте кубиками среднего размера, перец – кольцами, лук мелко порубите, морковь натрите на крупной терке. В чашу мультиварки налейте масло, положите лук, морковь и перец, установите режим «Тушение» на 5 мин. Затем добавьте оставшиеся ингредиенты, залейте водой и установите режим «Варка на пару» на 20 мин. После измените текущий режим на режим «Тушение» на 10 мин.

Суп с курицей и рисом

Ингредиенты: 200 г нежирного куриного мяса, 50 г риса, по 2 клубня картофеля, моркови, головки лука-порея, 1 пучок зелени, молотый белый перец, соль, 1–1,5 л воды.

Способ приготовления: Мясо вымойте, нарежьте порционными кусочками, положите в чашу мультиварки, залейте водой и установите режим «Суп» на 60 мин.; когда вода закипит, снимите пенку. Овощи вымойте и очистите. Картофель нарежьте брусочками, морковь – кружочками, лук – кольцами. Выложите овощи в готовый бульон, посолите, поперчите и продолжайте готовить в этом же режиме еще 20 мин., за 10 мин. до конца варки добавьте нарезанную зелень.

Суп с говядиной и кабачком

Ингредиенты: 400 г отварной нежирной говядины, 3 клубня картофеля, по 2 морковки, болгарских перца, 1 кабачок небольшого размера, 3 столовые ложки растительного масла, соль, 2 л воды.

Способ приготовления: Овощи вымойте, очистите и нарежьте кубиками среднего размера.

В чашу мультиварки выложите морковь и влейте масло, немного обжарьте ее в режиме «Выпечка», затем добавьте кабачок и перец и немного потушите в этом же режиме. Влейте бульон, добавьте картофель и нарезанное порционными кусками мясо. Установите режим «Тушение» на 1 ч., а когда программа закончится, оставьте суп в режиме «Подогрев» еще на 30 мин.

Грибной суп

Ингредиенты: 150 г шампиньонов, 4 головки репчатого лука, 3 морковки, по 2 клубня картофеля, лавровых листа, 1 пучок зелени, соль, 1–1,5 л воды.

Способ приготовления: Грибы тщательно промойте, мелко нарежьте, ошпарьте, выложите в чашу мультиварки, залейте водой и установите режим «Суп» на 40–60 мин.

В это время вымойте и очистите овощи. Лук мелко порубите, картофель нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке. Выложите в чашу мультиварки к грибам морковь, лук, картофель, лавровый лист, посолите и варите в режиме «Суп» 20–30 мин. до готовности картофеля.

Готовый суп разлейте по тарелкам и украсьте мелко нарезанной зеленью.

Суп с рыбными фрикадельками

Ингредиенты: 1 кг нежирной пикши, 50 г гречки, по 2 морковки, болгарских перца, головки репчатого лука, 1 столовая ложка ржаной муки, 1 лавровый лист, молотый черный перец, соль, 1,5–2 л воды.

Способ приготовления: Гречку тщательно промойте. Рыбу вымойте, удалите кожу, кости, отрежьте голову и хвост. В чашу мультиварки выложите голову, хвост и кости, добавьте перец и соль, залейте водой и готовьте в режиме «Суп» 30 мин. Овощи вымойте и очистите. Лук и перец нарежьте крупными кусками, морковь натрите на крупной терке. Пропустите через мясорубку филе рыбы, лук и перец, подготовленные ранее, смешайте с мукой, солью и молотым перцем. Оставьте фарш на 30 мин., затем скатайте из него небольшие шарики одинакового размера. Из бульона выньте кости, хвост и голову, выложите в него фрикадельки, морковь и гречку и готовьте в режиме «Суп» 20–30 мин., посолите, поперчите, добавьте лавровый лист.

Суп с креветками

Ингредиенты: 200 г отварных креветок, 3 клубня картофеля, 2 кабачка, по 1 морковке, головке красного лука, соль, 1 л воды.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Кабачок и морковь натрите на крупной терке. Лук и картофель нарежьте небольшими кубиками. Лук потушите несколько минут в чаше мультиварки в режиме «Выпечка». Затем добавьте к нему кабачок, морковь и картофель, немного посолите, влейте воду и установите режим «Тушение» на 1 ч. Выньте все овощи, измельчите с помощью блендера и верните обратно в бульон. Снова установите режим «Выпечка» на 10 мин. Готовый суп разлейте по тарелкам и украсьте креветками.

Суп с мидиями

Ингредиенты: 100 г отварных мидий, 2 клубня картофеля, по 1 кабачку, моркови, головке красного лука, болгарскому перцу, соль, 1 л воды.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Кабачок и морковь натрите на крупной терке. Лук, перец и картофель нарежьте небольшими кусочками. Лук и перец потушите в чаше мультиварки несколько минут в режиме «Выпечка». Затем добавьте кабачок, морковь и картофель, немного посолите, влейте воду и установите режим «Тушение» на 1 ч. Выньте все овощи, измельчите с помощью блендера и верните обратно в бульон. Снова установите режим «Выпечка» на 10 мин. Готовый суп разлейте по тарелкам и украсьте мидиями.

Суп с помидорами

Ингредиенты: 4 помидора, 3 зубчика чеснока, 2 головки лука-порея, 1 болгарский перец, 50 г ржаных сухариков, 30 г гречки, 1 столовая ложка растительного масла, молотый черный перец, соль, 1 л воды.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Лук нарежьте полукольцами, перец и помидоры – маленькими кубиками, чеснок выдавите через чеснокодавилку. В чашу мультиварки влейте масло и немного воды, выложите лук, установите режим «Тушение» на 10 мин. Затем добавьте помидоры и продолжайте готовить на этом же режиме еще 15–20 мин., пока помидоры не станут мягкими. Потом добавьте чеснок, перец, промытую гречку, посолите, поперчите, влейте воду и установите режим «Суп» на 30 мин. Готовый суп разлейте по тарелкам и украсьте сухариками.

Рассольник с хеком и перловкой

Ингредиенты: 200 г филе хека, 80 г перловки, 4 соленых огурца, по 2 клубня картофеля, головки репчатого лука, болгарских перца, 1 пучок зелени, 100 мл несладкого капустного рассола, соль, 1,5–2 л воды.

Способ приготовления: Рыбу вымойте и нарежьте небольшими кусочками.

Овощи вымойте, очистите и нарежьте небольшими кубиками вместе с огурцами. Крупу тщательно промойте. Выложите все ингредиенты в чашу мультиварки, посолите, влейте рассол и воду, установите режим «Тушение» (или «Суп») на 1,5–2 ч.

Готовый рассольник разлейте по тарелкам и украсьте мелко нарезанной зеленью.

Рассольникс крабовыми палочками

Ингредиенты: 100 г крабовых палочек, 50 г красной консервированной фасоли, 3 клубня картофеля, 2 соленых огурца, по 1 головке репчатого лука, пучку зелени, 100 мл несладкого капустного рассола, кунжут, соль, 1–1,5 л воды.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Картофель нарежьте кубиками, лук – полукольцами, огурцы натрите на крупной терке. Палочки нарежьте соломкой.

Выложите все ингредиенты в чашу мультиварки, посолите, добавьте кунжут, влейте воду и рассол, установите режим «Суп» на 1 ч.

Суп сырный с шампиньонами

Ингредиенты: 400 г шампиньонов, 100 г плавленого сыра, 3 клубня картофеля, по 1 морковке, головке репчатого лука, лавровому листу, пучку зелени, 30 мл оливкового масла, соль, 300 мл кипяченой воды.

Способ приготовления: Вымойте, очистите овощи и зелень. Лук нарежьте кольцами, морковь измельчите. Грибы и картофель нарежьте пластинками среднего размера. Нагрейте в чаше мультиварки в режиме «Выпечка» масло. Выложите морковь и лук, пассеруйте в течение 5 мин. Добавьте грибы, обжаривайте еще 5 мин., выложите картофель.

Перемешайте, готовьте еще 10 мин., затем выложите сыр. Посолите, перемешайте. Налейте воду, добавьте лавровый лист, готовьте в режиме «Тушение» 1 ч.

Суп с клецками

Ингредиенты: 200 г куриного филе, 3 клубня картофеля, по 1 головке лука, морковке, пучку зелени, лавровый лист, соль, вода.

Для клецок: 1 яйцо, 30 г муки, 40 мл кефира, 1 ч.л. соли.

Способ приготовления: Выложите в чашу мультиварки мясо, залейте водой, посолите. Включите режим «Тушение» на 1 ч. Приготовьте тесто для клецок, смешав яйцо, кефир, муку и соль. По консистенции должно оно быть жидковатым, как для оладий. Выньте мясо из бульона. Доведите до кипения, ложкой набирайте тесто и опускайте в кипящий бульон.

Вымойте и очистите овощи. Морковь и картофель нарежьте крупно. Добавьте лавровый лист, соль, воду, измельченную предварительно зелень. Готовьте еще 20 мин. в том же режиме.

Овощные блюда

Овощи, тушенные с фасолью

Ингредиенты: 4 помидора, 2 болгарских перца, по 1 кабачку, головке репчатого лука, пучку зелени, 400 г отварной красной фасоли, 100 г консервированной белой фасоли, 100 мл томатного сока, 1 чайная ложка сушеного орегано, соль, 150 мл воды.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Помидоры нарежьте небольшими кусочками, перец – полукольцами, лук – мелко, кабачок пропустите через мясорубку. В чашу мультиварки положите все подготовленные продукты, фасоль и орегано, посолите, влейте воду и томатный сок и готовьте 40 мин. в режиме «Выпечка». Готовые овощи положите на блюдо и украсьте мелко нарезанной зеленью.

Овощное соте

Ингредиенты: 3 морковки, по 1 кабачку, головке репчатого лука, вилку белокочанной капусты, 120 г консервированного зеленого горошка, 4 столовые ложки оливкового масла, соль, 100 мл воды.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Морковь, лук и капусту нарежьте толстой соломкой, кабачок – маленькими кубиками. Влейте в чашу мультиварки масло, выложите лук, морковь и готовьте 10 мин. в режиме «Жарка». Затем выложите капусту, готовьте еще 10 мин., не меняя режима, посолите, добавьте горошек, кабачок и воду, продолжите готовить еще 20 мин. Блюдо подайте теплым.

Овощи на пару

Ингредиенты: 2 морковки, 2 помидора, по 1 кочану цветной капусты, кабачку, тыкве, головке репчатого лука, 100 г консервированного зеленого горошка, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Овощи вымойте, очистите, нарежьте большими кусками, посолите, поперчите и выложите на решетку для приготовления на пару. Установите режим «Варка на пару» на 20 мин. Готовые овощи разложите по тарелкам и украсьте зеленым горошком.

Овощи с сыром

Ингредиенты: 3 клубня картофеля, 2 помидора, по 1 кабачку, пучку зелени петрушки, 250 г сыра твердых сортов, 200 г цветной капусты, 80 мл сметаны, 30 мл оливкового масла, молотый черный перец, соль, 1 л воды.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. В отдельной кастрюле доведите до кипения воду. Капусту разделите на соцветия, опустите в кипящую воду на 3 мин., откиньте на дуршлаг. В чаше мультиварки нагрейте масло, выложите капусту, обжарьте 15 мин. в режиме «Выпечка», посолите. Картофель, кабачок и помидоры нарежьте крупными кубиками, петрушку мелко порубите. Выложите овощи и зелень к капусте, добавьте сметану, поперчите, перемешайте и готовьте 30 мин. в режиме «Тушение». За 5 мин. до готовности выложите в чашу мультиварки натертый на крупной терке сыр.

Овощное рагу по-сицилийски

Ингредиенты: По 5 помидоров, болгарских перцев, по 1 баклажану, цукини, головке репчатого лука, стеблю сельдерея, 100 мл оливкового масла, соль, 8 столовых ложек воды.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Баклажан разрежьте вдоль, посолите, оставьте на 10 мин., промойте проточной водой и откиньте на дуршлаг. Лук мелко порубите, перцы нарежьте тонкими полосками, сельдерей – тонкими ломтиками, баклажан и цуккини – кубиками, помидоры натрите на крупной терке.

В чашу мультиварки влейте масло, нагрейте в режиме «Жарка», обжарьте лук, сельдерей и перец. Добавьте натертые помидоры, баклажан, цукини, посолите, перемешайте, влейте воду и готовьте в режиме «Тушение» 20 мин. Подавайте блюдо холодным.

Капустная запеканка

Ингредиенты: 350 г цветной капусты, 120 г сыра твердых сортов, 200 мл молока, по 1 головке репчатого лука, морковке, яйцу, по 4 столовые ложки сметаны, растительного масла, соль.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Капусту разберите на соцветия, морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами. В чаше мультиварки нагрейте масло, выложите морковь и лук, обжарьте 10 мин. в отдельной посуде смешайте молоко, яйцо и сметану, взбейте венчиком. Сыр натрите на крупной терке. Выложите капусту к моркови и луку, полейте получившимся соусом, посыпьте сыром и готовьте в режиме «Жарка» 30 мин.

Овощное рагу по-деревенски

Ингредиенты: 2 морковки, 2 помидора, по 1 головке репчатого лука, баклажану, лавровому листу, по 150 г консервированной кукурузы, брюссельской капусты, 120 г цветной капусты, по 100 г белокочанной капусты, тыквы, по 8 ст. л. оливкового масла, по 3 столовые ложки горчицы, воды, соль.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Морковь, баклажан и тыкву нарежьте большими кубиками, лук – широкими кольцами, белокочанную капусту нашинкуйте, цветную – разделите на соцветия. Влейте в чашу мультиварки 3 столовые ложки масла, выложите всю капусту, морковь, тыкву и баклажан, установите режим «Плов», добавьте воду и тушите 10 мин. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, нарежьте небольшими кубиками. На отдельной сковороде на 2 столовых ложках масла обжарьте помидоры и лук, выложите к остальным овощам, добавьте кукурузу, лавровый лист, присолите и тушите еще 10 мин. в том же режиме.

Соедините оставшееся оливковое масло и горчицу, тщательно перемешайте. Готовые овощи выложите на тарелку и заправьте масляно-горчичным соусом.

Запеканка с брокколи

Ингредиенты: 400 г брокколи, 250 г творога, 100 г пшеничной муки, 2 яйца, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Промойте брокколи водой, разберите на соцветия.

Зелень мелко порубите. Творог смешайте с мукой и яйцами. Смажьте чашу мультиварки сливочным маслом, выложите капусту, поверх равномерным слоем распределите творожную смесь, посыпьте зеленью и готовьте в режиме «Выпечка» 40 мин.

Капуста с кабачками

Ингредиенты: По 1 вилку белокочанной капусты, кабачку, клубню картофеля, морковке, головке репчатого лука, помидору, 10 г сливочного масла, соль, 100 мл воды.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Морковь натрите на крупной терке и перетрите с солью, чтобы выделился сок. Капусту крупно нашинкуйте, кабачок и картошку нарежьте большими кубиками, лук – полукольцами. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и нарежьте кубиками. В чаше мультиварки нагрейте масло, выложите овощи, посолите и готовьте 10 мин. в режиме «Жарка». Затем установите режим «Тушение», влейте воду и готовьте еще 30 мин.

Тушеный кабачок

Ингредиенты: 2 помидора, по 1 кабачку, головке репчатого лука, пучку зелени петрушки, 100 г сыра твердых сортов, 3 столовые ложки оливкового масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Кабачок нарежьте большими кубиками, лук – полукольцами. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и мелко порубите. Влейте в чашу мультиварки масло, подогрейте его, выложите кабачок и лук, посолите, поперчите, добавьте помидоры и перемешайте. Готовьте блюдо в режиме «Тушение» 20 мин.

Перед подачей на стол посыпьте овощи тертым сыром и мелко нарубленной зеленью петрушки.

Цветная капуста в сухарях

Ингредиенты: 400 г цветной капусты, 40 г панировочных сухарей, 50 мл оливкового масла, соль, 1,2 л воды.

Способ приготовления: В отдельной кастрюле вскипятите воду, посолите. Капусту вымойте, разберите на соцветия, опустите на 3 мин. в кипящую воду, откиньте на дуршлаг. В чаше мультиварки нагрейте масло. Обваляйте капусту в сухарях, поместите в чашу мультиварки и жарьте 20 мин. в режиме «Жарка», периодически помешивая.

Рагу из цветной капусты

Ингредиенты: По 1 кочану цветной капусты, болгарскому перцу, головке лука, морковке, 200 г консервированного зеленого горошка, 50 мл сметаны, соль, 1,2 л воды.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. В отдельной кастрюле вскипятите воду, посолите. Капусту разберите на соцветия, опустите на 4 мин. в кипящую воду, откиньте на дуршлаг. Лук нарежьте полукольцами, перец – соломкой, морковь натрите на крупной терке.

В чаше мультиварки нагрейте масло, выложите лук и морковь и готовьте в режиме «Жарка» 10 мин. Затем добавьте болгарский перец, капусту, горошек, сметану, соль и готовьте в режиме «Тушение» 20 мин.

Кабачки в сливочном соусе

Ингредиенты: 4 кабачка, 2 головки репчатого лука, 1 морковка, 50 мл сливок 10 %-ной жирности, 3 столовые ложки пшеничной муки, соль.

Способ приготовления: Овощи вымойте, очистите и мелко нарежьте. Влейте в чашу мультиварки масло, подогрейте в режиме «Выпечка», выложите кабачки. Залейте большей частью сливок и готовьте 20 мин. на том же режиме. Затем вмешайте муку, выложите морковь, лук, посолите и тушите еще 10 мин. в том же режиме, после чего добавьте оставшиеся сливки.

Кабачки, тушенные с цветной капустой

Ингредиенты: 2 больших кабачка, 2 морковки, 2 болгарских перца, по 1 кочану цветной капусты, помидору, головке репчатого лука, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и мелко порубите. Кабачки нарежьте большими кубиками, перцы – широкими полосками, лук – полукольцами. Цветную капусту разделите на соцветия. Морковь натрите на крупной терке. Выложите все овощи в чашу мультиварки, добавьте сметану, соль, перемешайте и готовьте в режиме «Тушение» 30 мин.

Кабачок по-фински

Ингредиенты: 4 помидора, по 1 кабачку, головке репчатого лука, пучку зелени петрушки, по 3 столовые ложки оливкового масла, сметаны, соль.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, каждый разрежьте пополам. Кабачок нарежьте крупными кубиками, лук разрежьте на 4 части, зелень мелко порубите. В чашу мультиварки влейте масло, подогрейте в режиме «Выпечка», выложите лук и помидоры и обжаривайте овощи 7 мин. Затем выложите кабачок и зелень, влейте сметану, посолите, перемешайте и готовьте еще 20 мин. в том же режиме.

Омлет с кабачком и творогом

Ингредиенты: 3 яйца, 300 г цукини, 130 г творога, 1 пучок петрушки, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления: Кабачок и зелень вымойте. Кабачок натрите на крупной терке, петрушку мелко порубите. Соедините яйца, творог, кабачок, петрушку и соль, тщательно перемешайте. В чаше мультиварки подогрейте масло, влейте яичную смесь и готовьте омлет в режиме «Выпечка»15 мин.

Омлет с кабачком

Ингредиенты: По 1 кабачку среднего размера, помидору, пучку укропа, 3 яйца, 3 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Помидор обдайте кипятком, снимите кожицу и нарежьте мелкими кубиками. Кабачок натрите на терке, уберите в холодильник на 20 мин. В отдельной емкости смешайте вилкой яйца, сметану и муку. Выньте из холодильника кабачок, слейте сок, соедините с яично-сметанной смесью, посолите. Смажьте чашу мультиварки сливочным маслом, влейте смесь и готовьте 15 мин. в режиме «Выпечка». За 5 мин. до готовности выложите на омлет помидоры.

Готовое блюдо подайте на стол, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Кабачковые оладьи

Ингредиенты: 2 кабачка, 3 яйца, 1 пучок зелени петрушки, 5 столовых ложки пшеничной муки, 4 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымойте, очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Соедините кабачковую массу с мукой, яйцами, половиной растительного масла и солью, тщательно размешайте. Нагрейте в чаше мультиварки оставшееся масло, выложите тесто ложкой, формуя оладьи, обжарьте с двух сторон по 5 мин.

Подайте оладьи на стол, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки.

Цукини в кляре

Ингредиенты: По 1 цукини, яйцу, 130 мл молока, 5 ст.л. пшеничной муки, 4 столовые ложки растительного масла, листья салата, соль.

Способ приготовления: Цукини вымойте, нарежьте кружочками средней толщины и посолите.

В отдельной посуде смешайте молоко, муку и яйца, посолите. В чаше мультиварки нагрейте масло. Каждый кружок цукини окуните в кляр, выложите в чашу мультиварки и обжарьте с обеих сторон до золотистой корочки.

Выложите готовые цукини на тарелку, застеленную бумажными салфетками, чтобы удалить лишнее масло.

Разложите цукини в кляре по тарелкам, сервировав листьями салата.

Баклажаны, тушенные с кориандром

Ингредиенты: 3 баклажана, 2 морковки, 2 болгарских перца, 2 помидора, по 1 головке репчатого лука, пучку зелени кинзы, по 4 столовые ложки оливкового масла, воды, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, нарежьте кубиками вместе с морковью, луком, баклажанами и перцами. Налейте в чашу мультиварки масло, выложите овощи и готовьте 15 мин. в режиме «Жарка». Затем установите режим «Тушение», налейте воду и готовьте еще 20 мин. Кориандр мелко порубите и добавьте к овощам за 5 мин. до готовности, посолите, поперчите.

Крем для пасты из цукини и петрушки

Ингредиенты: 1 цукини, 1 морковка, 1 головка репчатого лука, стеблю сельдерея, пучку зелени петрушки, 200 мл сливок 10 %-ной жирности, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Морковь и сельдерей нарежьте тонкими ломтиками, цукини – кружочками, лук – кольцами, зелень петрушки мелко порубите. В чаше мультиварки нагрейте масло, установите режим «Жарка» и обжарьте морковь и сельдерей до золотистого оттенка, посолите, влейте сливки и, периодически помешивая, доведите до загустения. Выложите в чашу мультиварки остальные овощи и зелень и готовьте в режиме «Тушение» 30 мин. Готовую овощную массу измельчите с помощью блендера до однородного состояния.

Подавайте овощной крем к пасте горячим.

Рулетики из баклажанов

Ингредиенты: 5 баклажанов, 3 помидора, 100 г сыра твердых сортов, 1 пучок зелени кинзы, 4 столовые ложки оливкового масла, соль.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Баклажаны нарежьте вдоль тонкими пластинами, посолите, оставьте на 20 мин. и промойте холодной водой. Помидоры и сыр нарежьте кубиками. Влейте в чашу мультиварки масло, подогрейте и обжарьте баклажаны по 3 мин. с каждой стороны в режиме «Жарка», выньте, остудите. Выложите на каждую пластинку баклажана по кусочку сыра и помидора, сверните рулет. Слейте из чаши мультиварки масло, выложите рулетики, посыпьте мелко нарубленной кинзой и готовьте в режиме «Тушение» 20 мин.

Рулетыиз баклажанов с орехами

Ингредиенты: 3 баклажана, 2 морковки, 100 г грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 5 столовых ложек оливкового масла, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Морковь натрите на мелкой терке. Баклажаны нарежьте вдоль пластинками, выложите в отдельную емкость, обильно посолите, оставьте 15 мин. и промойте холодной водой. Орехи с чесноком измельчите с помощью блендера и смешайте с морковью.

В чаше мультиварки нагрейте масло, обжарьте баклажаны с обеих сторон до золотистого оттенка в режиме «Жарка». На каждый ломтик баклажана выложите морковно-ореховую начинку, сверните рулет. Слейте масло из чаши мультиварки, выложите рулеты, сметану и готовьте в режиме «Тушение» еще 20 мин.

Свекла, тушенная со сметаной

Ингредиенты: 500 г свеклы, 130 мл сметаны, по 2 столовые ложки растительного масла, муки, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления: Свеклу вымойте, очистите и нарежьте брусками.

В чашу мультиварки влейте растительное масло, выложите свеклу, сбрызните лимонным соком и установите режим «Тушение» на 1 ч. За 10 мин. до готовности добавьте сметану и муку, посолите, перемешайте. Готовое блюдо подавайте на стол теплым.

Свекла, тушенная с морковью

Ингредиенты: 300 г свеклы, 120 г моркови, по 1 крупной головке репчатого лука, пучку зелени петрушки, по 3 столовые ложки растительного масла, томатной пасты, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Морковь и свеклу натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами, зелень мелко порубите. В чаше мультиварки нагрейте масло, выложите свеклу и морковь и готовьте при закрытой крышке в режиме «Тушение» 40 мин. Перед подачей на стол украсьте готовое блюдо зеленью.

Тушеные баклажаны

Ингредиенты: 5 баклажанов, по 2 болгарских перца, помидора желтого и красного цвета, по 1 головке репчатого лука, пучку зелени укропа и петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, черный молотый перец, соль, вода.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Баклажаны нарежьте средними кусочками, перец полукольцами, лук, помидоры и зелень измельчите. Влейте в чашу мультиварки масло и воду, выложите подготовленные овощи и зелень, посолите, поперчите, перемешайте и готовьте в режиме «Тушение» 30 мин.

Свекла с яблоком

Ингредиенты: 2 свеклы, 1 яблоко, 120 мл сметаны, 0,5 лимона, 30 мл оливкового масла.

Способ приготовления: Свеклу и яблоко вымойте и очистите. Свеклу готовьте в режиме «Варка на пару» 35 мин., нарежьте брусочками. Яблоко нашинкуйте тонкими пластинами и сбрызните соком лимона. Влейте в чашу мультиварки масло и установите режим «Жарка». Обжаривайте свеклу в течение 5 мин., добавьте лимонный сок и тушите 10 мин. Затем влейте сметану, выложите яблоко и готовьте еще 40 мин. в режиме «Тушение».

Блюда из птицы

Курица с овощами

Ингредиенты: 200 г куриного филе, 2 помидора, по 1 среднему кабачку, головке репчатого лука, морковке, соленому огурцу, пучку зелени, растительное масло, соль, вода.

Способ приготовления: Вымойте и очистите овощи. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и нарежьте кружочками вместе с морковью, лук нарежьте мелко, огурец и кабачок разрежьте вдоль, а затем нарежьте ломтиками, мясо – небольшими кусочками. Выложите продукты в чашу мультиварки, посолите, влейте немного масла и воды и готовьте в режиме «Тушение» 20 мин. Затем выньте овощи и готовьте мясо еще 12 мин. на том же режиме.

Готовое мясо переложите в блюдо вместе с овощами, украсьте мелко нарезанной зеленью.

Индейка с кабачками

Ингредиенты: 200 г филе индейки, по 2 кабачка, яйца, 3 зубчика чеснока, 90 г твердого сыра, 30 г панировочных сухарей, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Вымойте, очистите кабачки и нарежьте их кубиками вместе с мясом. Сыр натрите на мелкой терке, посолите, поперчите, вбейте к нему яйца, выдавите чеснок через чеснокодавилку и тщательно перемешайте. Налейте масло в чашу мультиварки и нагрейте в режиме «Тушение». Обмакните кусочки кабачков в яично-сырную смесь и панируйте сухарями. Выложите в мультиварку мясо и кусочки кабачков, продолжайте готовить на том же режиме 30 мин., периодически помешивая.

Тушеная курица с картофелем

Ингредиенты: 200 г куриного филе, 2 клубня картофеля, 1 пучок зелени укропа, 3 столовые ложки оливкового масла, молотый черный перец, соль, 120 мл воды.

Способ приготовления: Курицу нарежьте небольшими кусками, выложите в чашу мультиварки, посолите, поперчите и готовьте в режиме «Выпечка» 15 мин. Картофель очистите, крупно нарежьте, выложите к курице, добавьте масло, установите режим «Тушение» и готовьте еще 30 мин.

Готовую курицу с картофелем разложите по тарелкам и украсьте мелко нарезанным укропом.

Курица с фасолью

Ингредиенты: 200 г отварного куриного филе, 100 г сушеной фасоли, по 1 кабачку, морковке, болгарскому перцу, баклажану, 4 столовые ложки оливкового масла, 3 столовые ложки томатной пасты, соль, 130 мл воды.

Способ приготовления: Фасоль предварительно залейте 1 л воды, оставьте на 5 ч., после промойте, выложите в чашу мультиварки, добавьте 130 мл воды и варите до полуготовности 8 мин. в режиме «Тушение». Вымойте и очистите овощи. Кабачок и морковь нарежьте кубиками среднего размера, болгарский перец – полосками, баклажан – кружочками. Баклажан переложите в глубокую миску, посолите, оставьте на 5 мин. и тщательно промойте. Как только вся вода из чаши с фасолью выпарится, выложите в нее овощи, влейте масло, томатную пасту и готовьте 15 мин. в режиме «Тушение». Нарежьте курицу соломкой. Готовые овощи разложите по тарелкам и посыпьте куриным мясом.

Курица со стручковой фасолью

Ингредиенты: 340 г куриного филе, 160 г стручковой фасоли, 4 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, по 3 столовые ложки сметаны, растительного масла, соль.

Способ приготовления: Мясо нарежьте крупными кусками. В чашу мультиварки налейте растительное масло, выложите курицу, установите режим «Жарка» и готовьте 10 мин., периодически помешивая. Нарежьте полукольцами лук, выложите к мясу. Отдельно вскипятите воду, подсолите и сварите фасоль. Готовую фасоль выложите к курице и готовьте в режиме «Тушение» еще 40 мин.

Индейка с грибами в сливочном соусе

Ингредиенты: 300 г филе индейки, 150 г мелких шампиньонов, 100 г сыра твердых сортов, по 2 головки репчатого лука, зубчика чеснока, 250 мл обезжиренных сливок, 40 мл оливкового масла, 4 столовые ложки лимонного сока, 1 чайная ложка сушеного тимьяна, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Тщательно промойте филе индейки, обсушите, нарежьте ломтиками средней толщины и сбрызните лимонным соком. Нарежьте шампиньоны толстыми пластинами.

Подогрейте оливковое масло в чаше мультиварки в режиме «Тушение». Лук и чеснок мелко порубите. Выложите индейку в мультиварку, обжарьте до золотистой корочки. Добавьте к мясу грибы, лук и чеснок, посолите, поперчите, приправьте тимьяном. Готовьте на том же режиме еще 10 мин. Влейте сливки и продолжайте готовить в том же режиме еще 25 мин. Натрите на крупной терке сыр. Посыпьте им мясо с овощами и сливками и готовьте при закрытой крышке еще 15 мин.

Курица с яблоками

Ингредиенты: 200 г куриного филе, 2 яблока, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки оливкового масла, 2 чайные ложки базилика, соль, 200 мл воды.

Способ приготовления: Мясо нарежьте порционными кусками, лук – кольцами, чеснок мелко порубите. Соедините курицу с чесноком, луком, базиликом и солью. Яблоки нарежьте дольками. Нагрейте масло в чаше мультиварки в режиме «Жарка», выложите курицу, сверху яблоки, залейте водой, посолите. Готовьте блюдо при закрытой крышке 20 мин. в режиме «Тушение».

Индейка с грибами и болгарским перцем

Ингредиенты: 300 г филе индейки, 200 г шампиньонов, 130 г сыра твердых сортов, 2 болгарских перца, по 1 головке репчатого лука, пучку зелени петрушки, 5 столовых ложек растительного масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Филе индейки тщательно промойте, нарежьте крупными кусками. Овощи вымойте и очистите. Перцы нарежьте тонкими полосками, лук – кольцами, грибы – пластинками.

В чашу мультиварки налейте масло, нагревайте его в режиме «Тушение» 15 мин. Выложите лук, обжарьте до золотистого оттенка, добавьте мясо и грибы, обжаривайте еще 15 мин. Положите в чашу мультиварки болгарский перец, посолите, поперчите и готовьте в том же режиме еще 20 мин. Натрите сыр на мелкой терке, зелень мелко порубите. При подаче блюда разложите его по тарелкам, посыпьте сыром и украсьте зеленью.

Курица, тушенная с баклажанами и сладким перцем

Ингредиенты: 420 г куриного филе, 3 помидора, по 2 баклажана, болгарских перца, по 1 головке репчатого лука, пучку зелени петрушки, по 30 мл соевого соуса, бальзамического уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 130 мл воды.

Способ приготовления: Филе промойте и нарежьте кусочками. Овощи вымойте, очистите. Перцы и лук нарежьте кольцами, баклажаны и помидоры – кружочками. Морковь натрите на мелкой терке. Выложите мясо и овощи в пластиковый контейнер, залейте соевым соусом и бальзамическим уксусом, тщательно перемешайте и поставьте в холодильник на 1 ч. Охлажденные овощи и мясо выложите в чащу мультиварки, предварительно смазанную маслом, и готовьте 30 мин. в режиме «Тушение». Перед подачей на стол украсьте блюдо измельченной зеленью.

Индейка с перловой кашей

Ингредиенты: 300 г филе бедра индейки, 130 г перловой крупы, по 1 головке репчатого лука, морковке, 40 г томатной пасты, молотый черный перец, соль, 200 мл воды.

Способ приготовления: Мясо нарежьте крупными кусками. Овощи вымойте и очистите. Морковь и лук нашинкуйте. Крупу переберите и тщательно промойте. Выложите все ингредиенты в чашу мультиварки, посолите, поперчите, залейте водой и готовьте в режиме «Плов» 40 мин.

Куриные ножки с яблоками

Ингредиенты: 500 г куриных ножек, 100 г чернослива, 50 г ядер грецких орехов, 3 кислых яблока, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 0,5 чайной ложки молотого имбиря, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Промойте ножки, снимите с них кожицу. Чеснок очистите, раздавите в чеснокодавилке. Смешайте все специи и чеснок, натрите полученной смесью ножки, выложите все в миску, влейте большую часть масла и оставьте на 20 мин. мариноваться. Вымойте и очистите яблоки, нарежьте крупными дольками. Чернослив промойте и замочите в теплой воде на 15 мин., затем слейте воду. В чашу мультиварки, предварительно смазанную маслом, выложите замаринованное мясо, яблоки, измельченные орехи и чернослив, готовьте в режиме «Жарка» 2 ч.

Курица с корицей

Ингредиенты: 200 г филе курицы, 100 г томатной пасты, по 1 головке репчатого лука, зубчику чеснока, 2 столовые ложки молотой корицы, соль, вода.

Способ приготовления: Нарежьте курицу порционными кусками, посыпьте корицей и солью. Томатную пасту разведите водой, помешивая, доведите до консистенции густой сметаны. Через 20 мин. посыпьте курицу мелко порубленным чесноком, добавьте томатный соус, закройте крышку мультиварки и установите режим «Тушение» на 20 мин.

Гусь в мультиварке

Ингредиенты: 200 г филе гуся, 190 г грибов, 180 г квашеной капусты, 2 головки репчатого лука, 2 морковки, 1 чайная ложка тмина, по 6 столовых ложек растительного масла, сметаны, соль.

Способ приготовления: Филе вымойте, сделайте надрез, чтобы получилось углубление, напоминающее карман. Овощи вымойте и очистите. Грибы нарежьте тонкими пластинками, лук – кубиками. В отдельной сковороде обжарьте на растительном масле лук, отожмите капусту от сока, выложите к луку. Затем добавьте к капусте и луку грибы, обжаривайте 10 мин. Смешайте соль, сметану и тмин. В углубление в филе выложите обжаренные овощи, обмажьте сверху сметанным соусом, выложите в чашу мультиварки и готовьте 20 мин. в режиме «Тушение».

Курица с кукурузой в томатном соусе

Ингредиенты: 300 г куриного филе, 130 г консервированной кукурузы, 1 головка репчатого лука, 4 столовые ложки томатной пасты, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка пшеничной муки, соль.

Способ приготовления: Филе промойте и нарежьте тонкой соломкой. Лук очистите и мелко порубите. Налейте в чашу мультиварки масло, обжарьте лук до золотистого оттенка, выложите мясо, томатную пасту, кукурузу и муку, посолите и готовьте в режиме «Тушение» 20 мин.

Рубленые куриные котлеты с овощами

Ингредиенты: 1 куриная грудка, 2 помидора, по 1 болгарскому перцу, головке репчатого лука, яйцу, пучку зелени петушки, 30 мл оливкового масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Филе тщательно промойте и нарежьте мелкими кубиками. Вымойте и очистите овощи. Перец нарежьте полосками, лук и зелень мелко порубите. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, нарежьте небольшими кубиками. В глубокой чаше смешайте лук, помидоры, зелень и перец, добавьте мясо, вбейте яйцо и тщательно перемешайте. Уберите фарш в холодильник на 15 мин. В чашу мультиварки ложкой выложите фарш, формируя шарики прямо в чаше, налейте масло и обжаривайте до появления аппетитной корочки.

Курица в кисло-сладком соусе

Ингредиенты: 300 г куриного филе, 2 яблока, 4 столовые ложки растительного масла, по 2 чайные ложки меда, горчицы, кетчупа, соевого соуса, соль.

Способ приготовления: Курицу промойте и нарежьте крупными кусками. Налейте в чашу мультиварки растительное масло, выложите мясо, обжаривайте 20 мин. в режиме «Жарка» с одной стороны, посолите, затем переверните и обжаривайте столько же. Яблоки вымойте, очистите, нарежьте тонкими пластинками и выложите поверх мяса и готовьте при закрытой крышке в режиме «Тушение» 30 мин. Соедините мед, горчицу, кетчуп и соевый соус, тщательно перемешайте. Перед подачей на стол разложите блюдо по тарелкам и полейте соусом.

Курица под яблочно-сливовым соусом

Ингредиенты: 300 г курятины, 1 яблоко, 3 сливы, 2 зубчика чеснока, 100 мл соевого соуса, по 4 столовые ложки оливкового масла, по 3 столовые ложки горчицы, меда, соль.

Способ приготовления: Мясо промойте и нарежьте крупными кусками. Смешайте горчицу, мед, оливковое масло, выдавленный через чеснокодавилку чеснок, соль и соевый соус. Смажьте курицу полученным маринадом. Из слив удалите косточки, яблоко очистьте и нарежьте дольками, смешайте с мясом. Выстелите дно мультиварки бумагой для выпекания, выложите мясо с яблоком и сливами и готовьте в режиме «Тушение» 30 мин.

Курица, тушенная в томатном соусе с корицей

Ингредиенты: 400 г куриного филе, 8 спелых помидоров, 40 мл оливкового масла, 5 шт. гвоздички, 7 г корицы, молотый черный перец, соль, 130 мл воды.

Способ приготовления: Филе промойте и нарежьте крупными кусками. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, выложите в чашу мультиварки, разомните вилкой, добавьте оливковое масло, корицу и воду, размешайте, доведите до кипения и оставьте готовиться еще 20 мин. в режиме «Тушение». Выложите мясо в чашу мультиварки, добавьте еще немного воды, гвоздичку, перец и соль, готовьте еще 20 мин. в том же режиме.

Куриные ножки с болгарским перцем, тушенные в сметане

Ингредиенты: 4 куриные ножки, по 1 болгарскому сладкому перцу, головке репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка оливкового масла, морская соль.

Способ приготовления: Куриные ножки вымойте и снимите кожу. Лук и перец вымойте, очистите и мелко нарежьте. В чашу мультиварки влейте оливковое масло, выложите куриные ножки, лук и болгарский перец, установите режим «Выпечка» на 15–20 мин. Затем установите режим «Тушение» на 1 ч. Тем временем чеснок очистите, измельчите, положите в сметану и перемешайте.

За 10 мин. до завершения режима мультиварки добавьте к куриным ножкам сметану с чесноком и готовьте до звукового сигнала.

Блюда из рыбы

Судак фаршированный

Ингредиенты: 1 судак (около 1 кг), 1 головка репчатого лука, 150 мл сметаны, 0,5 лимона, соль.

Для начинки: 350 г шпината, 150 г сыра, 2–3 яйца.

Способ приготовления: Рыбу очистите, вымойте, натрите солью и сбрызните соком лимона. Шпинат вымойте, мелко порубите, выложите в отдельную посуду, добавьте соль и перемешайте. Яйца взбейте вместе с натертым на крупной терке сыром и отправьте к шпинату, перемешайте. Рыбу нафаршируйте сырно-шпинатной начинкой и зашейте в месте разреза крепкими нитками. Уложите рыбу на лист фольги и полейте сметаной. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами и выложите на рыбу. Заверните фольгу и готовьте рыбу 20 мин. в режиме «Выпечка», затем установите режим «Тушение» на 45 мин.

Форель в апельсиновом соусе

Ингредиенты: 1 кг филе форели, 150 г помидоров черри, 100 г тертого сыра, 2 столовые ложки растительного масла, 1,5 ст.л. апельсинового сока, 2 ч.л. цедры апельсина, соль.

Способ приготовления: Филе рыбы вымойте, нарежьте порционными кусочками, посолите, добавьте цедру и сок апельсина, перемешайте. В чашу мультиварки влейте масло, выложите рыбу и разрезанные пополам помидоры и готовьте 15 мин. в режиме «Выпечка», затем установите режим «Тушение» на 40 мин. Готовое блюдо подайте на стол, посыпав тертым сыром.

Рыба под овощами

Ингредиенты: 600–700 г рыбы (хек), по 1 болгарскому перцу, морковке, головке репчатого лука, 80 мл сметаны, 1 столовая ложка растительного масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу вымойте, нарежьте небольшими порционными кусочками, посолите, поперчите, влейте сметану и перемешайте. Овощи вымойте и очистите. Перец нарежьте полосками, лук – полукольцами, морковь – соломкой.

В чашу мультиварки влейте масло, выложите рыбу, овощи и установите режим «Тушение» на 1 ч.

Треска под грибным соусом

Ингредиенты: 700 г филе трески, 200 мл молока, молотый черный перец, соль, 500 мл воды.

Для соуса: 400 г шампиньонов, по 100 мл сметаны, белого вина, по 1 столовой ложке лимонного сока, растительного масла, соль.

Способ приготовления: Филе трески вымойте и нарежьте кусочками среднего размера. Выложите рыбу в чашу мультиварки, влейте молоко, воду, добавьте соль, перец, установите режим «Суп», доведите до кипения и выключите. Выложите рыбу на дуршлаг, чтобы стек бульон. Грибы вымойте, мелко нарежьте, выложите в чашу мультиварки, добавьте немного растительного масла и установите режим «Тушение». Когда грибы будут готовы, влейте к ним лимонный сок, сметану и вино, слегка посолите, перемешайте и готовьте 3–5 мин. Подайте рыбу на стол, полив грибным соусом.

Рыба с грибами

Ингредиенты: 600 г любой нежирной рыбы, 200 г шампиньонов, 3 помидора, по 2 головки репчатого лука, зубчика чеснока, лавровых листа, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления: Рыбу вымойте, нарежьте порционными кусками, посолите и перемешайте. Овощи вымойте и очистите. Лук и грибы мелко порубите, помидоры натрите на мелкой терке. В чашу мультиварки влейте растительное масло, выложите лук, помидоры и шампиньоны, посолите, перемешайте, установите режим «Выпечка» и готовьте 20 мин. Затем выложите к овощам рыбу, очищенный и измельченный чеснок, лавровый лист и готовьте в том же режиме еще 30 мин.

Филе палтуса со сметаной

Ингредиенты: 300 г филе палтуса, 100 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 50 г сметаны, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Филе рыбы вымойте, нарежьте порционными кусочками, посолите, перемешайте и отставьте в сторону. Лук очистите, вымойте и мелко нарежьте. Грибы вымойте и нарежьте пластинками.

В чашу мультиварки выложите сливочное масло, лук и грибы, установите режим «Выпечка» и готовьте 15 мин. Затем выложите туда рыбу, залейте сметаной, установите режим «Тушение» и готовьте 40–60 мин.

Рыба по-корейски

Ингредиенты: 700 г филе любой нежирной морской рыбы, 1 головка репчатого лука, специи для корейской моркови, соль.

Способ приготовления: Лук очистите, вымойте и мелко порубите. Специи для приготовления корейской моркови соедините в отдельной емкости с небольшим количеством воды, которое обычно указано на пачке, посолите, выложите рыбу, лук и оставьте мариноваться на 1 ч. В чашу мультиварки установите решетку для приготовления на пару, выложите в нее рыбу, установите режим «Варка на пару» и готовьте до конца программы.

Рыба под «шубой»

Ингредиенты: 800 г любой нежирной морской рыбы, по 1 крупной морковке, головке репчатого лука, небольшому кабачку, соль, 100 мл воды.

Способ приготовления: Рыбу вымойте, нарежьте порционными кусками, натрите солью и оставьте на некоторое время. Овощи вымойте и очистите. Лук нарежьте кольцами, морковь – кружками. Кабачки очистите от семян и натрите на крупной терке. В чашу мультиварки слоями выложите рыбу, лук, морковь и кабачок. Влейте воду, установите режим «Тушение» и готовьте до завершения программы.

Морской язык с луком

Ингредиенты: 800 г филе морского языка, по 1 головке репчатого лука, пучку зеленого лука, 100 мл сметаны, 2 лавровых листа, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления: Морской язык вымойте и нарежьте порционными кусочками. Лук очистите, вымойте и мелко нарежьте.

В чашу мультиварки влейте растительное масло, выложите лук, установите режим «Выпечка» и обжарьте его до золотистого оттенка. Затем отправьте к луку морской язык, установите режим «Тушение» и готовьте 15 мин. После влейте сметану, посолите и готовьте еще 20 мин.

Готовое блюдо подайте на стол, посыпав измельченным зеленым луком.

Рыба с помидорами

Ингредиенты: 800 г морского языка, 100 г тертого сыра, 2 крупных помидора, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Лук нарежьте полукольцами, помидоры – небольшими кубиками. Рыбу вымойте, нарежьте порционными кусками, посолите. В чашу мультиварки влейте растительное масло, выложите лук, помидоры и рыбу, установите режим «Тушение» и готовьте 1 ч. Перед подачей на стол посыпьте рыбу тертым сыром.

Рыба, запеченная с капустой

Ингредиенты: 750–800 г любой нежирной морской рыбы, 500–600 г белокочанной капусты, 300 г шампиньонов, 80 мл сметаны, соль.

Способ приготовления: Грибы вымойте, отварите в кипящей подсоленной воде до готовности и нарежьте ломтиками. Бульон после варки грибов не сливайте. В чашу мультиварки выложите нашинкованную капусту, залейте грибным бульоном, посолите, установите режим «Тушение» и готовьте 40 мин. Рыбу вымойте, нарежьте порционными кусками, отправьте в мультиварку вместе с грибами и сметаной и продолжайте готовить еще 30–35 мин.

Голубцы с судаком

Ингредиенты: 800 г филе судака, 650 г белокочанной капусты, 4 ломтика пшеничного хлеба, 1 головка репчатого лука, 200 мл молока, 4 ст.л. растительного масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Хлеб залейте молоком. Филе судака пропустите через мясорубку, вместе с размоченным в молоке хлебом.

В сковороду влейте растительное масло, выложите мелко нарезанный лук и обжарьте. Выложите обжаренный лук в фарш, посолите и поперчите. Капусту вымойте, отделите листья и обдайте их кипятком. На каждый капустный лист выложите рыбный фарш и заверните. Уложите голубцы в чашу мультиварки, влейте воду, чтобы она слегка покрывала голубцы, установите режим «Тушение» и готовьте 2 ч.

Рыба, тушенная в молоке

Ингредиенты: 750 г любой нежирной морской рыбы, 500 мл молока, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Способ приготовления: Рыбу вымойте, очистите, нарежьте порционными кусками и посолите. Лук очистите, вымойте и нарежьте полукольцами. В чашу мультиварки влейте растительное масло, выложите лук и рыбу, залейте их молоком и установите режим «Выпечка» на 15–20 мин. Затем установите режим «Тушение» и готовьте еще 25–30 мин.

Треска под овощами

Ингредиенты: 400 г филе трески, 300 г свежих помидоров, по 1 головке репчатого лука, пучку зелени укропа, болгарскому перцу, 4 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, молотый черный перец, соль, 120 мл воды.

Способ приготовления: Треску вымойте и нарежьте крупными порционными кусками. Вымойте и очистите овощи. Болгарский перец нарежьте соломкой, лук – кольцами, помидоры – мелкими кубиками, чеснок мелко порубите. В чаше мультиварки нагрейте масло, слоями выложите перец и лук, треску, помидоры, посолите, поперчите и посыпьте рубленым чесноком. Готовьте блюдо в режиме «Тушение» 40 мин.

Перед подачей на стол украсьте блюдо мелко порубленной зеленью.

Филе красной рыбы с овощами

Ингредиенты: 300 г филе красной рыбы, 2 морковки, 2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Способ приготовления: Рыбу вымойте и нарежьте пластинами средней толщины, посолите. Овощи вымойте и очистите. Лук мелко порубите, морковь натрите на крупной терке. Смажьте чашу мультиварки маслом, выложите рыбу и обжаривайте в режиме «Тушение» 7 мин. Затем слоями выложите морковь, лук и готовьте в том же режиме еще 20 мин.

Красная рыба со сладким перцем

Ингредиенты: 400 г филе красной рыбы, 3 крупных помидора, 2 болгарских перца, по 1 головке репчатого лука, корню сельдерея небольшого размера, пучку зелени петрушки, 5 столовых ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления: Рыбу вымойте, нарежьте порционными кусками, посолите и уберите в холодильник. Влейте в чашу мультиварки масло, прогрейте в режиме «Жарка», выложите рыбу и обжаривайте 12 мин. Овощи вымойте и очистите. Перцы нарежьте соломкой. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и нарежьте мелкими кубиками. Лук и сельдерей мелко порубите, выложите в чашу мультиварки и обжаривайте на прежнем режиме 10 мин., добавьте помидоры и перцы, посолите, перемешайте и готовьте еще 7 мин.

Перед подачей на стол украсьте блюдо измельченной зеленью петрушки.

Рыба с белокочанной капустой

Ингредиенты: 100 г филе семги, 2 болгарских перца, по 1 головке репчатого лука, пучку зелени петрушки, 125 мл молока, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Перцы нарежьте кубиками, лук – кольцами, белокочанную капусту – широкими полосками. Лук обжарьте на сковороде с 3 столовыми ложками растительного масла до золотистого оттенка, добавьте перцы и капусту. Филе вымойте, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком, выложите в чашу мультиварки, предварительно смазанную маслом, и обжаривайте

10 мин. в режиме «Жарка». Затем выложите поверх рыбы обжаренные овощи и готовьте в том же режиме еще 20 мин. Подайте рыбу на стол, посыпав мелко рубленой зеленью.

Кижуч с апельсином под сыром

Ингредиенты: 200 г филе кижуча, 1 апельсин, 3 ломтика плавленого сыра, 6 столовых ложек растительного масла, 2 чайные ложки лимонного сока, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу вымойте, обсушите, нарежьте крупными кусками, посолите, поперчите и сбрызните лимонным соком. Апельсин вымойте, очистите и нарежьте ломтиками.

В чашу мультиварки влейте растительное масло, слоями выложите филе, ломтики апельсина и сыр. Готовьте блюдо 35 мин. в режиме «Тушение».

Рыба с овощами под сырной «шапкой»

Ингредиенты: 400 г филе любой нежирной рыбы, 1 кг свежей белокачанной капусты, 250 г помидоров, 100 г репчатого лука, 80 г моркови, 70 г пшеничной муки грубого помола, по 50 г молотых сухарей, сыра, 1 пучок зелени петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления: Капусту мелко нашинкуйте. В чашу мультиварки влейте растительное масло, выложите капусту и установите режим «Тушение» на 25 мин. Овощи вымойте и очистите. Морковь натрите на мелкой терке, лук и петрушку мелко порубите. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, нарежьте маленькими кубиками. Соедините овощи с капустой, посолите, всыпьте муку, тщательно перемешайте и продолжайте готовить на том же режиме еще 15 мин. Филе промойте и сварите в отдельной кастрюле, добавив соль и перец. Готовую рыбу разделите на порционные куски, добавьте к капусте и тушите еще 20 мин. За 10 мин. до готовности посыпьте блюдо сухарями и тертым сыром.

Морской окунь с рисом

Ингредиенты: 100 г филе морского окуня, 70 г коричневого риса, по 2 помидора, головки репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, 50 мл овощного бульона, 4 столовые ложки сливок, 1 столовая ложка растительного масла, 10 г паприки.

Способ приготовления: Рис отварите. Рыбу вымойте и очистите, выложите в чашу мультиварки. Помидоры вымойте, обдайте кипятком, снимите кожицу, мелко порубите и выложите к рыбе. Смешайте овощной бульон и сливки, залейте этой смесью рыбу. Репчатый лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами и уложите толстым слоем на рыбу, посыпьте паприкой и мелко нарезанным зеленым луком. Готовьте блюдо 20 мин. в режиме «Тушение». За 5 мин. до готовности добавьте рис, перемешайте, установите режим «Подогрев» и продолжайте готовить еще 15 мин.

Рыбные котлеты

Ингредиенты: 500 г рыбного филе, 300 г картофеля, 100 г пшеничной муки, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу очистите, вымойте, нарежьте небольшими кусками. Овощи вымойте и очистите. Пропустите рыбу и овощи через мясорубку, посолите, поперчите и тщательно перемешайте. В чашу мультиварки влейте растительное масло. Из фарша сформуйте котлеты, панируйте в муке, выложите в чашу мультиварки, установите режим «Выпечка» и обжаривайте с каждой стороны по 15 мин.

Треска с луком-шалотом

Ингредиенты: 1,5 кг свежей трески, 100 г репчатого лука, 4 головки лука-шалота, 3 анчоуса, по 0,5 лимона, пучка зелени петрушки, 1 зубчик чеснока, 100 мл прованского масла, соль.

Способ приготовления: Треску промойте, залейте холодной водой, оставьте на сутки, очистите, нарежьте порционными кусками, выложите в чашу мультиварки и посолите. Зелень, репчатый лук, лук-шалот и чеснок мелко порубите. Лимон нарежьте кольцами. Анчоусы очистите от костей и нарежьте небольшими кусочками.

Выложите все ингредиенты к рыбе, влейте прованское масло и готовьте в режиме «Жарка» 25 мин.

Блюда из круп и бобовых

Каша овсяная с пшеничными отрубями

Ингредиенты: 100 г овсяной крупы, 80 г пшеничных отрубей, 30 г сливочного масла, 450 мл молока, соль.

Способ приготовления: В чашу мультиварки всыпьте промытую крупу, добавьте отруби, сливочное масло, молоко и соль. Установите режим «Каша» и готовьте до звукового сигнала.

Молочная рисовая каша

200 г риса, 30 г сливочного масла, 1 яичный желток, 450 мл нежирного молока, 400 мл воды, соль.

Способ приготовления: Рис переберите, промойте, отварите в подсоленной воде и выложите в чашу мультиварки, добавьте сливочное масло, теплое молоко и взбитый желток. Установите режим «Каша» и готовьте до звукового сигнала. Затем оставьте кашу в режиме «Поддержание тепла» на 10 мин.

Пшенная каша с шампиньонами

Ингредиенты: 200 г пшенной крупы, 250 г шампиньонов, 30 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 450 мл воды, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны вымойте, мелко нарежьте и обжарьте в сковороде на растительном масле. Крупу переберите, промойте и выложите в чашу мультиварки, добавьте воду, соль и сливочное масло. Установите режим «Каша» и готовьте до звукового сигнала. После этого добавьте обжаренные шампиньоны и установите режим «Тушение» на 10 мин.

Кукурузная каша

Ингредиенты: 200 г кукурузной крупы, по 1 морковке, красному болгарскому перцу, 400 мл молока, 350 мл воды, соль.

Способ приготовления: В чашу мультиварки всыпьте кукурузную крупу, добавьте сливочное масло и установите режим «Выпечка» на 10 мин. Затем влейте воду и молоко, посолите и установите режим «Каша» на 2 ч. Тем временем овощи вымойте и очистите. Морковь натрите на мелкой терке, перец нарежьте полосками и отправьте в чашу мультиварки к каше, готовьте до завершения режима.

Фасоль, запеченная с яйцами

Ингредиенты: 250 г стручковой фасоли, 3 сваренных вкрутую яйца, по 1 болгарскому перцу, головке репчатого лука, помидору, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Фасоль отварите в подсоленной воде. Овощи вымойте и очистите. Лук мелко порубите, болгарский перец нарежьте полосками, помидор – кубиками. В чашу мультиварки выложите сливочное масло, лук, перец, помидор, фасоль и соль. Установите режим «Тушение» и готовьте до звукового сигнала. За 5 мин. до готовности добавьте нарезанные мелкими кубиками яйца.

Молочная гречневая каша

Ингредиенты: 200 г гречневой крупы, 30 г сливочного масла, 400 мл молока, соль.

Способ приготовления: Гречку переберите, промойте и всыпьте в чашу мультиварки, добавьте сливочное масло, молоко и соль. Установите режим «Молочная каша» и готовьте до звукового сигнала.

Пшенная каша с помидором

Ингредиенты: 200 г пшена, 300 г жареных шампиньонов, 1 помидор, 350 мл молока, 100 мл воды, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Пшено всыпьте в чашу мультиварки, залейте молоком и установите режим «Каша». Помидор обдайте кипятком, снимите кожицу и натрите на мелкой терке. После окончания программы выложите в чашу мультиварки жареные шампиньоны, протертый помидор и соль, перемешайте. Установите режим «Поддержание тепла» на 30 мин.

Фасоль с луком

Ингредиенты: 200 г красной фасоли, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснок, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Фасоль отварите в подсоленной воде. Лук и чеснок очистите, вымойте и мелко нарежьте. В чашу мультиварки выложите сливочное масло, лук, чеснок и установите режим «Выпечка». Через 10 мин. отправьте в чашу фасоль, установите режим «Каша» и готовьте до звукового сигнала.

Горох с помидором и фасолью

Ингредиенты: 200 г гороха, 100 г белой фасоли, по 1 головке репчатого лука, помидору, 40 г сливочного масла, 0,5 чайной ложки зиры, 2 листика мяты, соль.

Способ приготовления: Лук очистите, вымойте и мелко нарежьте. В чаше мультиварки нагрейте сливочное масло. Лук очистите, вымойте, мелко порубите и обжарьте в режиме «Выпечка». Помидор обдайте кипятком, снимите кожицу, натрите на мелкой терке и отправьте в чашу мультиварки вместе с измельченными листиками мяты и солью. Добавьте заранее сваренные в подсоленной воде горох и фасоль, приправьте зирой, установите режим «Каша» и готовьте до звукового сигнала.

Фасоль с брынзой

Ингредиенты: 200 г белой фасоли, 100 г брынзы, 1 головка репчатого лука, 30 г сливочного масла, 20 г измельченной зелени укропа.

Способ приготовления: Лук очистите, вымойте и мелко порубите. В чашу мультиварки отправьте сливочное масло, лук, нарезанную кубиками брынзу, заранее сваренную в подсоленной воде фасоль, установите режим «Тушение» и готовьте до звукового сигнала. За 15 мин. до завершения программы добавьте к фасоли измельченный укроп.

Выпечка

Банановый кекс

Ингредиенты: 2 стакана пшеничной муки, 130 г сметаны, 3 спелых банана, 0,5 стакана молока, 6 столовых ложек заменителя сахара, 4 столовые ложки размягченного сливочного масла, 3 столовые ложки измельченных грецких орехов, 3 чайные ложки дрожжей.

Способ приготовления: Сухие дрожжи разведите в теплом молоке. Бананы разомните вилкой или измельчите с помощью блендера. Замесите тесто из всех ингредиентов и поставьте в теплое место на 1 ч. Выложите тесто в чашу мультиварки, смазанную сливочным маслом, посыпьте измельченными грецкими орехами, дайте постоять 25 мин. и готовьте в режиме «Выпечка» 60 мин.

Кекс «Банановый рай»

Ингредиенты: По 2 банана, яйца, по 100 г сливочного масла, грецких орехов, по 8 столовых ложек отрубей, неочищенной муки (мале), 3 столовые ложки заменителя сахара, по 1 чайной ложке соды, корицы, 60 мл стакана кипятка.

Способ приготовления: Муку, соду и корицу просейте через сито, добавьте перемолотые отруби. Масло взбейте с заменителем сахара (оставьте немного для смазывания чаши), добавьте протертые бананы и яйца, снова взбейте, введите муку с отрубями и кипяток, все тщательно перемешайте. Добавьте в тесто измельченные грецкие орехи, выложите в смазанную сливочным маслом чашу мультиварки и готовьте в режиме «Выпечка» 60 мин.

Кекс «Минутка»

Ингредиенты: 1 стакан ржаной муки, 5 яиц, по 4 столовые ложки сухого молока, творога, 3 столовые ложки изюма, 1 десертная ложка соды, 1 столовая ложка сливочного масла, ксилит, соль.

Способ приготовления: Сухое молоко смешайте с ржаной мукой, добавьте соду, яйца, соль и ксилит. Творог и промытый изюм смешайте и введите в мучную смесь, тщательно перемешайте. Тесто выложите в чашу мультиварки, смазанную сливочным маслом, и установите режим «Выпечка» на 60 мин.

Вместо изюма в кекс можно добавить свежие яблоки, курагу или чернослив.

Кекс морковный

Ингредиенты: По 2 стакана пшеничной муки, натертой на мелкой терке моркови, 1 стакан натертых на мелкой терке яблок, 3 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 десертная ложка апельсинового сока, по 2 чайные ложки разрыхлителя, растительного масла, по 1 чайная ложка соды, ванилина, молотой корицы, апельсиновой цедры, подсластитель в виде пудры, соль.

Способ приготовления: Смешайте муку, разрыхлитель, соду, корицу и соль.

В отдельную посуду выложите натертые яблоки, добавьте подсластитель, ванилин, апельсиновый сок, цедру и растительное масло, вбейте яйца, перемешайте с помощью миксера. В полученную массу введите мучную смесь, перемешайте миксером, добавьте морковь и снова перемешайте. Выложите тесто в смазанную сливочным маслом чашу мультиварки, установите режим «Выпечка» и готовьте 45–50 мин.

Кекс «Финиковый»

Ингредиенты: 200 г ржаной муки, 120 г фиников, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1 банан, 1 столовая ложка заменителя сахара, 50 мл воды.

Способ приготовления: Муку просейте через сито, добавьте мягкое масло (оставьте немного на смазывание чаши) и разотрите до образования крошки. Добавьте заменитель сахара, нарезанные небольшими кусочками финики, протертые бананы, вбейте яйца, перемешайте и влейте воду, тщательно вымесите. Выложите тесто в смазанную сливочным маслом чашу мультиварки и готовьте в режиме «Выпечка» 60 мин.

Кекс «Клюква»

Ингредиенты: 300 г пшеничной муки, 120 г твердого сыра, 120 мл клюквенного сока, 100 мл йогурта, 60 мл молока, 2 яйца, по 2 столовые ложки заменителя сахара, сливочного масла, грецких орехов.

Способ приготовления: Муку просейте через сито, добавьте яйца, 100 мл сока, натертый на мелкой терке сыр, заменитель сахара. Все смешайте, влейте молоко и йогурт, тщательно вымесите. Половину теста выложите в смазанную сливочным маслом чашу мультиварки, сделайте небольшое углубление, влейте оставшийся сок и выложите оставшееся тесто. Посыпьте кекс орехами и готовьте в режиме «Выпечка» 45 мин.

Пирог «Мимоза»

Ингредиенты: 300 г творога, 200 г зеленых яблок, 3 яйца, 6 таблеток заменителя сахара, 100 мл молока, 3 столовые ложки отрубей, 2 столовые ложки кипятка, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 чайные ложки оливкового масла, корица.

Способ приготовления: Яблоки вымойте, очистите и натрите на крупной терке. Заменитель сахара разведите в кипятке, смешайте с натертыми яблоками, добавьте яйца, протертый через сито творог, отруби, влейте молоко, оливковое масло и тщательно перемешайте. Выложите тесто в чашу мультиварки, смазанную сливочным маслом, посыпьте корицей и готовьте в режиме «Выпечка» 40–45 мин.

Взбейте желтки и 3 столовые ложки масла, добавьте творог, заменитель сахара и продолжайте взбивать до образования однородной массы. Затем добавьте миндаль и все хорошо перемешайте. Взбейте белки и небольшими порциями добавьте к ним 2 столовые ложки панировочных сухарей. Чашу мультиварки тщательно смажьте сливочным маслом и посыпьте панировочными сухарями. Аккуратно соедините творожную и белковую массу, выложите полученное тесто в форму и готовьте в режиме «Выпечка» 50 мин.

Пирог «Необычный»

Ингредиенты: 1 стакан пшеничной муки, 120 г изюма, 100 г грецких орехов, 150 мл оливкового масла, по 0,5 стакана молока, черничного сока, 3 столовые ложки ксилита, 1 столовая ложка сливочного масла.

Способ приготовления: Смешайте муку с ксилитом, влейте молоко, сок и оливковое масло, добавьте изюм и молотые орехи, тщательно перемешайте. Чашу мультиварки смажьте сливочным маслом и присыпьте мукой, выложите тесто и готовьте в режиме «Выпечка» 60 мин.

Кекс «Дженнифер»

Ингредиенты: 3 стакана пшеничной муки, по 200 г маргарина, изюма, 100 г заменителя сахара, 3 яйца, 200 мл сметаны, по 1 столовой ложке уксуса, сливочного масла, 1 чайная ложка соды.

Способ приготовления: Маргарин разотрите с заменителем сахара и яйцами.

Добавьте погашенную уксусом соду, сметану и муку. Замесите тесто, всыпьте промытый изюм, хорошо перемешайте. Готовую массу переложите в смазанную маслом чашу мультиварки и готовьте в режиме «Выпечка» 50 мин.

Оливковый пирог

Ингредиенты: 4 стакана пшеничной муки, по 1 стакану мелко нарезанных оливок, измельченных грецких орехов, 2 яйца, 1 мелко порубленный болгарский перец, 2 стакана молока, 1 десертная ложка заменителя сахара, 2 чайные ложки разрыхлителя, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Муку просейте вместе с солью и разрыхлителем, добавьте заменитель сахара, тщательно перемешайте. Взбейте вместе яйца и молоко, влейте в сухую смесь и еще раз слегка взбейте. Добавьте оливки, болгарский перец и грецкие орехи, перемешайте. Выложите тесто в смазанную сливочным маслом чашу мультиварки и готовьте в режиме «Выпечка» 60 мин.

Пирог «Незабудка»

Ингредиенты: 100 г творога, 5 яиц, 4 столовые ложки измельченного миндаля, 4 столовой ложки сливочного масла, 2,5 столовой ложки панировочных сухарей, 2 столовые ложки заменителя сахара.

Способ приготовления: Смешайте муку с ксилитом, влейте молоко, сок и оливковое масло, добавьте изюм и молотые орехи, тщательно перемешайте. Чашу мультиварки смажьте сливочным маслом и присыпьте мукой, выложите тесто и готовьте в режиме «Выпечка» 60 мин.

Пирог «Яблочко»

Ингредиенты: 600 г яблок, 80 г пшеничной муки, 2 яйца, 4 столовые ложки молока, 1 столовая ложка заменителя сахара, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Желтки тщательно взбейте, добавьте муку, заменитель сахара, молоко и соль, перемешайте. Яблоки вымойте, очистите, мелко нарежьте, всыпьте в желтковую массу и хорошо перемешайте. Отдельно взбейте белки, соедините с яблочно-желтковой смесью. Полученное тесто вылейте в смазанную сливочным маслом чашу мультиварки и готовьте в режиме «Выпечка» 60 мин.

Пирог «Рококо»

Ингредиенты: 500 г диабетического песочного печенья, 200 г диабетического черничного джема, 150 г сливочного масла, 3 яйца, 5 ложек сметаны, 4 столовые ложки крахмала, 1 десертная ложка разрыхлителя, 1 столовая ложка пшеничной муки.

Способ приготовления: Печенье разотрите в крошку. Крахмал смешайте с разрыхлителем и разотрите с маслом. В приготовленную смесь введите яйца и сметану. Половину теста выложите в чашу мультиварки, смазанную сливочным маслом и присыпанную мукой, влейте джем, накройте оставшимся тестом и готовьте в режиме «Выпечка» 30–35 мин.

Кекс «Мармеладный»

Ингредиенты: 12 столовых ложек пшеничной муки, 150 г изюма, 100 г маргарина, 2 яйца, 200 мл молока, 4 столовые ложки диабетического мармелада, 2 чайные ложки разрыхлителя, цедра 1 лимона, 1 столовая ложка сливочного масла, ванилин.

Способ приготовления: Смешайте яйца, маргарин, размоченный изюм, цедру, мармелад и ванилин. Тщательно взбейте смесь с помощью миксера, влейте молоко, добавьте муку, смешанную с разрыхлителем, и еще раз взбейте. В смазанную маслом чашу мультиварки выложите тесто и готовьте в режиме «Выпечка» 45–50 мин.

Творожный пирог

Ингредиенты: 500 г творога, 200 г пшеничной муки, 100 г молотых грецких орехов, 2 яйца, 4 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки сахарина, 0,5 чайной ложки соды, 1 столовая ложка растительного масла.

Способ приготовления: Протрите творог через сито, добавьте яйца, муку, соду, сахарин, орехи, замесите. Выложите тесто в чашу мультиварки, смазанную растительным маслом, полейте сметаной и готовьте в режиме «Выпечка» 50 мин.